

# 학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

양서고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량		03월 25일(월)	03월 26일(화)	03월 27일(수)	03월 28일(목)	03월 29일(금)	03월 30일(토)	03월 31일(일)		
		· 잡곡밥 · 크림치즈프레즐(2.5.6) · 참치김치찌개(5.9) · 돈육골소스숙주볶음(5.6.10.13.18) · 가마보꼬연근전(1.5.6) · 송각김치(9) · 팟투스쿨주스(13) · 데리야끼김구이	· 잡곡밥 · 단호박죽(13) · 허니브레드(2.5.6) · 돈육메추리알조림(1.5.6.10.13) · 치킨너겟(1.2.5.6.13.15) · 깍두기(9) · 딸바라떼(13)	· 잡곡밥 · 낙지연포탕(5.6.9.18) · 청양고추떡갈비(1.2.3.5.6.10.12.15.16) · 가자미살버터구이(2.5.6) · 배추김치(9) · 허니보스톤(1.2.5.6) · 샤인머스켓주스(2)	· 잡곡밥 · 감자빵(1.6) · 미소된장국(5.6) · 비엔나케첩볶음(2.5.6.10.12.15.16) · 궁중깻잎전(1.5.6.10.15.16) · 배추김치(9) · 비타500(13)	· 잡곡밥 · 스킨 · 쇠고기국밥(1.2.5.6.13) · 쇠고기국밥(5.6.16) · 연양식불고기산적볶음(2.5.6.13.16) · 분홍소시지부침(1.2.5.6.10.15.16) · 깍두기(9) · 요플레닥터캡슐(2)	· 잡곡밥 · 초코휘낭시에(1.2.5.6) · 부대찌개(1.2.5.6.9.10.13.15.16) · 큐브참치두부조림(5.6.13.16.18) · 숯불닭다리살구이(5.6.15) · 송각김치(9) · 베스킨라빈스우유(2)	· 잡곡밥 · 고구마치즈케익(1.2.5.6) · 버섯찌개(5.6.9.16) · 잡채어묵볶음(1.5.6.13) · 허브치킨구이(2.5.6.12.13.15) · 배추김치(9) · 아이누리주스(13)		
식재료	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지		
1) 쌀/가공품	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산		
2) 배추/가공품	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산		
3) 고춧가루/가공품	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/		
쇠고기(종류)/가공품	국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산		
돼지고기/가공품	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산 스펀-수입	국내산/국내산		
닭고기/가공품	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산		
오리고기/가공품	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산		
낙지/가공품	중국산/	중국산/	중국산/	중국산/	중국산/	중국산/	중국산/	중국산/		
명태/가공품	러시아/러시아	러시아/러시아	러시아/러시아	러시아/러시아	러시아/러시아	러시아/러시아	러시아/러시아	러시아/러시아		
고등어/가공품	노르웨이/	노르웨이/	노르웨이/	노르웨이/	노르웨이/	노르웨이/	노르웨이/	노르웨이/		
갈치/가공품	세네갈/	세네갈/	세네갈/	세네갈/	세네갈/	세네갈/	세네갈/	세네갈/		
오징어/가공품	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산		
꽃게/가공품	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/		
참조기/가공품	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/		
다량어/가공품	원양산/원양산	원양산/원양산	원양산/원양산	원양산/원양산	원양산/원양산	원양산/원양산	원양산/원양산	원양산/원양산		
아귀/가공품	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/		
주꾸미/가공품	베트남/	베트남/	베트남/	베트남/	베트남/	베트남/	베트남/	베트남/		
4) 콩/가공품	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산		
국멸치, 건새우, 다시마 국내산				바지락-국내산 가자미-미국						
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	807.00	807.00	-2.7	721.4	813.8	915.1	679.9	798.0	894.7	814.9
탄수화물(g)			64.3	126.2	127.9	134.8	101.5	132.0	119.6	134.6
단백질(g)	20.00	20.00	14.8	30.3	27.6	37.8	22.8	25.2	30.2	24.1
지방(g)			20.9	9.4	19.9	22.7	20.3	17.5	24.2	19.2
비타민A(㎍ RAE)	175.00	246.00	74.0	72.8	173.3	54.4	44.5	25.0	413.1	42.4
티아민(mg)	0.33	0.40	0.6	0.8	0.7	0.4	0.5	0.5	0.9	0.2
리보플라빈(mg)	0.40	0.47	0.5	0.6	0.4	0.4	0.3	0.5	0.9	0.3
비타민C(mg)	26.50	33.40	22.6	39.0	16.7	7.0	38.1	12.5	20.0	49.9
칼슘(mg)	237.00	278.00	155.5	150.9	71.6	234.5	138.9	181.5	679.4	108.7
철분(mg)	3.60	4.60	3.4	4.3	2.7	3.4	2.8	4.0	6.0	2.4

\* 에너지는 권장섭취량의 ±10%, 구성비는 탄수화물(55-65%) : 단백질(7-20%) : 지방(15-30%) \* 1g당 에너지(kcal)는 탄수화물 4, 단백질 4, 지방 9kcal로 환산

\* 주 평균 섭취량은 필요일부부터 금요일까지의 영양량의 평균입니다.

\* 식재료 원산지

- 1) 쌀: 밥, 죽, 누룽지에 사용하는 쌀/쌀가공품(쌀에는 찹쌀, 현미, 흑미 및 전쌀을 포함)
- 2) 배추: 배추김치, 김절이, 백김치, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에 사용하는 배추/열갈이배추/봄동배추
- 3) 고춧가루: 배추김치, 김절이, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에 사용하는 고춧가루
- 4) 콩/콩가공품: 두부류, 콩비지, 콩국수에 사용하는 콩/콩가공품
- 5) 명태: 황태, 북어 등 건조한 것은 제외  
\* 2023.7.1.부터 25-29년 추가(「원산지표시법 시행령」 제3조)

\* 알레르기 정보

01. 난류, 02. 우유, 03. 메밀, 04. 땅콩, 05. 대두, 06. 밀, 07. 고등어, 08. 계, 09. 새우, 10. 돼지고기, 11. 복숭아, 12. 토마토, 13. 아황산류, 14. 호두, 15. 닭고기, 16. 쇠고기, 17. 오징어, 18. 조개류(굴, 전복, 홍합 포함), 19. 잣

# 학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

양서고등학교

(중식)

주간 학교급식 영양량		03월 25일(월)	03월 26일(화)	03월 27일(수)	03월 28일(목)	03월 29일(금)	03월 30일(토)	03월 31일(일)		
		· 잡곡밥 · 비빔메밀국수 (3.5.6.13.16) · 청국장 (5.6.9.10) · 편육(5.6.10) · 버섯어묵볶음 (1.5.6.13) · 보쌈김치(9) · 마늘소스 (5.6.13) · 알배기쌈 (5.6.13) · 씨없는포도	· 잡곡밥 · <b>알리오올리오 (새우) (1.5.6.9.10.13.18)</b> · 빼네크림스프 (2.5.6.10.13.16.18) · 김치볶음 (1.2.5.6.9.10.15.16) · 눈꽃치즈함박 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) · 파인애플 · 참치옥수수샐러드(1.5.13)	· 잡곡밥 · 한방갈비탕 (5.6.9.16) · 돌나물사과무침 (5.6.13) · 마늘햄전 (1.2.5.6.10.15.16) · 새송이버섯전 (1.5.6) · 코다리단호박강장(4.5.6.12.13) · 깍두기(9) · 오렌지	· 통배이컨김치볶음밥 (1.2.5.6.9.10.13.15.16) · 계란파국(1.9) · 도토리묵배추무침(5.6.13) · 미역줄기볶음 (1.5.6.8) · 간장마늘치킨 (1.2.5.6.12.13.15) · 총각김치(9) · 비츠비(2.5) · 피크닉주스(13)	· 닭갈비국수 (5.6.9.15) · 홍떡(1.2.5.6) · 발효황만두찜 (1.5.6.8.9.10.16.17.18) · 집게다리맛살튀김 (1.5.6.8.12.13) · 배추겉절이(9) · 오렌지에이드 (13)	· 잡곡밥 · 김치수제비국 (5.6.9) · 매운돼지갈비찜 (5.6.10.13) · 시금치고추장무침(5.6.13) · 불고기메밀전병 (2.3.5.6.16.18) · 총각김치(9) · 사과			
식재료	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지		
1) 쌀/가공품	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산		
2) 배추/가공품	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산		
3) 고춧가루/가공품	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/		
쇠고기(종류)/가공품	국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산		
돼지고기/가공품	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산		
닭고기/가공품	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산		
오리고기/가공품	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산		
낙지/가공품	중국산/	중국산/	중국산/	중국산/	중국산/	중국산/	중국산/	중국산/		
명태/가공품	러시아/러시아	러시아/러시아	러시아/러시아	러시아/러시아	러시아/러시아	러시아/러시아	러시아/러시아	러시아/러시아		
고등어/가공품	노르웨이/	노르웨이/	노르웨이/	노르웨이/	노르웨이/	노르웨이/	노르웨이/	노르웨이/		
갈치/가공품	세네갈/	세네갈/	세네갈/	세네갈/	세네갈/	세네갈/	세네갈/	세네갈/		
오징어/가공품	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산		
꽃게/가공품	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/		
참조기/가공품	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/		
다랑어/가공품	원양산/원양산	원양산/원양산	원양산/원양산	원양산/원양산	원양산/원양산	원양산/원양산	원양산/원양산	원양산/원양산		
아귀/가공품	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/		
주꾸미/가공품	베트남/	베트남/	베트남/	베트남/	베트남/	베트남/	베트남/	베트남/		
4) 콩/가공품	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산		
국멸치, 건새우, 다시마	국내산	<b>새우-베트남</b> 바지락-국내산								
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	
에너지(kcal)	807.00	807.00	32.9	984.5	1,415.5	940.8	967.6	1,054.7	1,408.3	868.5
탄수화물(g)			52.9	135.5	188.0	112.9	138.3	126.4	231.4	140.0
단백질(g)	20.00	20.00	18.1	57.9	38.4	63.9	43.3	37.0	36.3	30.2
지방(g)			29.0	22.3	55.1	24.8	26.0	42.8	34.2	19.5
비타민A(μg RAE)	175.00	246.00	89.8	97.0	88.6	145.3	74.7	43.5	44.5	135.4
티아민(mg)	0.33	0.40	0.9	1.3	1.4	0.5	0.7	0.8	0.3	0.6
리보플라빈(mg)	0.40	0.47	0.6	0.7	0.4	0.8	0.4	0.7	0.2	0.3
비타민C(mg)	26.50	33.40	47.6	21.6	41.4	45.4	117.7	11.7	23.1	14.7
칼슘(mg)	237.00	278.00	186.9	163.7	165.8	278.6	199.0	127.3	182.8	112.7
철분(mg)	3.60	4.60	12.9	36.8	4.4	6.0	3.4	13.9	2.6	2.3

\* 에너지는 권장섭취량의 ±10%, 구성비는 탄수화물(55~65%) : 단백질(7~20%) : 지방(15~30%) \* 1g당 에너지(kcal)는 탄수화물 4, 단백질 4, 지방 9kcal로 환산

\* 주 평균 섭취량은 월요일부터 금요일까지의 영양량의 평균입니다.

\* 식재료 원산지

- 1) 쌀: 밥, 죽, 누룽지에 사용하는 쌀/쌀가공품(쌀에는 찹쌀, 현미, 흑미 및 전 쌀을 포함)
- 2) 배추: 배추김치, 깬절이, 백김치, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에서 사용하는 배추/얼갈이배추/봄동배추
- 3) 고춧가루: 배추김치, 깬절이, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에 사용하는 고춧가루
- 4) 콩/콩가공품: 두부류, 콩비지, 콩국수에 사용하는 콩/콩가공품
- 5) 명태: 황태, 북어 등 건조한 것은 제외

\* 2023.7.1.부터 25~29번 추가(「원산지표시법 시행령」 제3조)

\* 알레르기 정보

01.난류, 02.우유, 03.메밀, 04.땅콩, 05.대두, 06.밀, 07.고등어, 08.계, 09.새우, 10.돼지고기, 11.복숭아, 12.토마토, 13.아황산류, 14.호두, 15.닭고기, 16.쇠고기, 17.오징어, 18.조개류(굴, 전복, 홍합 포함), 19.갯

# 학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

양서고등학교

(석식)

주간 학교급식 영양량		03월 25일(월)	03월 26일(화)	03월 27일(수)	03월 28일(목)	03월 29일(금)	03월 30일(토)	03월 31일(일)		
		· 잡곡밥 · 초코볼스틱 (1.2.5.6) · 들깨도토리국 (5.6.9) · 삼겹살푼구미볶음 (5.6.10.13) · 건파래볶음 (5.6.13) · 지장꽃전 (2.5.6) · 짬두기(9) · 사과	· 소부루비빔밥 (파로배식) (1.5.6.9.13.16) · 생과일크로플 (키위) (1.2.5.6.13) · 아욱된장국 (5.6.9) · 골뱅이무침 (5.6.13) · 나박김치(9) · 아침에주스(13)	· 잡곡밥 · 새알심만둣국 (1.5.6.9.10.16.18) · 열갈이무침 (5.6.13) · 치즈볼닭 (2.5.6.12.13.15.16.18) · 크림떡볶이 (2.5.10.13) · 총각김치(9) · 푸딩	· 잡곡밥 · 마라탕 (1.2.5.6.10.13.15.16) · 콩나물냉채 (1.5.6.8.13) · 껌바로우 (1.5.6.10.12.13.18) · 가지미까스(5) · 총각김치(9) · 콘소스 (1.2.5.6.13) · 비요트(2)	· 잡곡밥 · 유부죽머니국 (5.6) · 마파두부 (5.6.10.12.13) · 애호박새우살볶음(새우) (9.13) · 가지미까스(5) · 총각김치(9) · 콘소스 (1.2.5.6.13) · 비요트(2)	· 잡곡밥 · 황태콩나물국 (5.9) · 부추장떡(5.6) · 삼겹살구이(10) · 배추김치(9) · 깻잎상추쌈 (5.6.13) · 단호박생크림샐러드(1.2.5.6.13) · 씨없는포도	· 하이라이스 (1.2.5.6.12.16) · 쇠고기감자국 (5.6.16) · 취나물볶음 (5.6) · 맛동산탕수육 (1.4.5.6.10) · 배추김치(9) · 인절미(5) · 오렌지		
식재료	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지		
1) 쌀/가공품	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산		
2) 배추/가공품	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산		
3) 고춧가루/가공품	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/		
쇠고기(종류)/가공품	국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산		
돼지고기/가공품	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산		
닭고기/가공품	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산		
오리고기/가공품	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산		
낙지/가공품	중국산/	중국산/	중국산/	중국산/	중국산/	중국산/	중국산/	중국산/		
명태/가공품	러시아/러시아	러시아/러시아	러시아/러시아	러시아/러시아	러시아/러시아	러시아/러시아	러시아/러시아	러시아/러시아		
고등어/가공품	노르웨이/	노르웨이/	노르웨이/	노르웨이/	노르웨이/	노르웨이/	노르웨이/	노르웨이/		
갈치/가공품	세네갈/	세네갈/	세네갈/	세네갈/	세네갈/	세네갈/	세네갈/	세네갈/		
오징어/가공품	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산		
꽃게/가공품	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/		
참조기/가공품	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/		
다량어/가공품	원양산/원양산	원양산/원양산	원양산/원양산	원양산/원양산	원양산/원양산	원양산/원양산	원양산/원양산	원양산/원양산		
아귀/가공품	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/		
주꾸미/가공품	베트남/	베트남/	베트남/	베트남/	베트남/	베트남/	베트남/	베트남/		
4) 콩/가공품	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산		
국멸치, 건새우, 다시마	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	새우-베트남 가지미-미국	국내산	국내산		
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	
에너지(kcal)	807.00	807.00	21.8	1,023.8	954.1	971.4	1,000.0	964.6	1,004.3	807.3
탄수화물(g)			55.9	175.1	150.1	133.9	122.7	100.4	128.1	120.2
단백질(g)	20.00	20.00	16.6	40.5	41.3	46.4	30.8	43.5	30.0	24.2
지방(g)			27.6	17.1	21.0	27.1	42.0	42.5	39.5	25.2
비타민A(μg RAE)	175.00	246.00	140.5	42.4	279.8	211.6	48.6	120.3	154.8	65.3
티아민(mg)	0.33	0.40	0.7	1.1	0.7	0.7	0.5	0.5	0.9	0.7
리보플라빈(mg)	0.40	0.47	0.7	0.4	1.1	0.6	0.5	0.6	0.6	0.4
비타민C(mg)	26.50	33.40	48.0	7.7	169.7	20.5	28.6	13.4	7.6	40.9
칼슘(mg)	237.00	278.00	363.5	249.0	416.9	387.5	112.1	651.7	137.2	147.0
철분(mg)	3.60	4.60	6.2	4.6	6.9	4.4	9.6	5.4	3.1	7.9

\* 에너지는 권장섭취량의 ±10%, 구성비는 탄수화물(55-65%) : 단백질(7-20%) : 지방(15-30%) \* 1g당 에너지(kcal)는 탄수화물 4, 단백질 4, 지방 9kcal로 환산

\* 주 평균 섭취량은 월요일부터 금요일까지의 영양량의 평균입니다.

\* 식재료 원산지

- 1) 쌀: 밥, 죽, 누룽지에 사용하는 쌀/쌀가공품(쌀에는 잡쌀, 현미, 흑미 및 전쌀을 포함)
- 2) 배추: 배추김치, 김치, 백김치, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에서 사용하는 배추/열갈이배추/봄동배추
- 3) 고춧가루: 배추김치, 김치, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에 사용하는 고춧가루
- 4) 콩/콩가공품: 두부류, 콩비지, 콩국수에 사용하는 콩/콩가공품
- 5) 명태: 황태, 북어 등 건조한 것은 제외  
※ 2023.7.1.부터 25-29년 추가(「원산지표시법 시행령」 제3조)

\* 알레르기 정보

01.난류, 02.우유, 03.메밀, 04.땅콩, 05.대두, 06.밀, 07.고등어, 08.계, 09.새우, 10.돼지고기, 11.복숭아, 12.토마토, 13.아황산류, 14.호두, 15.닭고기, 16.쇠고기, 17.오징어, 18.조개류(굴, 전복, 홍합 포함), 19.감